

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



# ԱՄՐՈՂԶ ՃԱՇ ՄԸ, ՄԵԿ ԱՄԱՆ ԿԵՐԱՎՈՒՄ

ՓՈՔՐԻԿՆԵՐԸ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ

ՀԱՅՐԻԿԸ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ

ԴՈՒՔ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ

ԶԵՐ ՔՍԱԿԸ ՎՈՏԱՀՈՐԻՆ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ

ՄԱՐՄԻՆԸ ԶԿՐՆԱՐ ԶՍԻՐԵԼ

«ԸՆՔԸ ՍԱՄ»Ը ՊԱՐՏԱԿԱՌՈՐՈՒԱԾ ԿԸ ՍԻՐԵ

ԱՄԷՆ ՄԱՐԴ ՊԻՏԻ ՍԻՐԵՆ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ՃԱՇԸ ԻՆՉՈՒ՞Ի

Տաք և համովլ— օպտակար, աշխատանքի եւ խաղի համար  
— այդ է պատճառը որ հայրիկը և փոքրիկները պիտի սիրեն  
դայն:

Եփելը և տալը դիւրին— այս մէկ պատճառն է որուն հա-  
մար զուք պիտի սիրէք զայն: Եփել միայն մէկ տեսակ կերա-  
կուր, լոււլու քիչ ամաններ, կը խնայէ աւելորդ քայլեր:

Լաւ, սննդաբար կերակուր: Դուք կրնաք վստահ ըլլալ, որ  
շխտակ կերպով կը կերակրէք ձեր ընտանիքը եթէ տաք անոնց  
այս ծաշէն: Ան կը պարունակէ անոնց մարմնի աշխատելու եւ  
զօրեղանալու համար հարկ եղած բոլոր պիտոյքները:

Այս ճաշը դիւրութիւն կուտայ ձեզի կատարելու ձեր բա-  
ժինը այս երկրին համար: Դուք կրնաք խնայել ցորեն և միս  
ծովուն միւս կողմը զրկելու համար: Մեր զինուորները և զաշ-  
նակիցները աւելի կը կարօտին անոնց քան մենք:

ՓՈՔԵՑԵՔ ԱՅՍ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ՃԱՇԵՐԷՆ  
ԻԻՐԱՔԱՆՉԻՒԽԸ ՀԻՆԳ ԱՆԴԱՄԷ ԲԱՂԿԱՑԱԾ ԸՆՏԱՆԻՔԻ  
ԲԱԻԱՐԱՐՈՒԹԻՒԽՆ ԿՈՒՏԱՅ  
ԶՈՒԿ ԱՊՈՒՐ

Նապաստակի, թուշունի (հաւ) կամ ոեէ միս կարելի է  
գործածել ձուկի փոխարէն, կամ թոմաթէս կաթի փոխարէն:  
Ստեպղինը կարելի է զանց ընել:

1½ փառան ձուկ (քարմ,  
աղուած կամ քէն եղած)

2 գաւար ստեպղին կտըր-  
տըրած

9 փաքաբէս, կեղլւուած  
և փոքրիկ կտորներու  
մանրուած

3 գաւար կաք  
¼ փառանտ աղուած խո-  
զի միս

1 սոխ, կտրտուած

Պղպեղ

Խոզի միսը փոքր կտորներու վերածեցէք և տապկեցէք  
զայն կտրտուած սոխին հետ հինգ բոպէ: Խոզի միսը, սոխը,  
ստեպղինը և փաթաթէսը զրէք պտուկի մը (քէքըլ) մէջ և ծած  
կեցէք եռացող ջուլ: Եփեցէք մինչեւ որ բանջարեղինները կա-  
կըլնան: Խտոնեցէք 3 ապուրի դգալ ալիւը կէս գաւաթ պազ  
կաթով և խառնեցէք հեղուկը ամանին մէջ թանձրանալու հա-  
մար: Աւելցուցէք մնացած կաթը և ձուկը, որը նախապէս ոս-  
կորներէն մաքրուած և փոքր կտորներու վերածուած ըլլալու  
է: Եփեցէք մինչեւ որ ձուկը կակղնայ —գրեթէ տասը բոպէ:

Բաժնեցէք տաք-տաք: Ազուած խոզի միսը կրնաք զանց ը-  
նել և փոխարէնը գործածել ապուրի դգալ մը ուրիշ ձարպ:

ԶՈՐՅԱԾ ՊԵԶՔԵԼԻԱԾ, ԲՐԻՆՉՈՎ ԵՒ ԹՈՄԱԹէՍՈՎ

1½ գաւար քրիննա

¼ քէյի դգալ պղպեղ

2 գաւար չոր պեղէլիա

2 գաւար քոմաթէս

6 սոխ

(քարմ կամ քէն եղած)

1 ապուրի դգալ աղ

Պեզէլիան երկու քորք ջուրի մէջ զրէք նախորդ երեկոյին:  
Միենոյն ջուրին մէջ Եփեցէք մինչեւ կակղնայ: Աւելցուցէք  
բրբինձը, սոխը, թոմաթէսը և համեմներ եւ եփեցէք քսան  
բոպէ:

## ԲԱԹԵԼՏ ՀՕՄԻՆԻ ԵՒ ՊԻՅ

Հօմինին փառաւոր է իրը մաս մէկ աման ճաշի, եթէ ձեր վառարանին մէջ կրակ ունիք զայն երկար ատեն եփելու, կամ դործածեցէք Փայըրլէս բուլըր: Եռալու աստիճան տաքցուցէք 1½ ժորը չուր աւելցուցէք 1 թէյի դգալ աղ և 2 գաւաթ հօմինի որը նախորդ երեկոյին ջուրը դրուած էր: Տըպըլ պօյլըրին մէջ եփեցէք 4 ժամ կամ Փայըրլս էֆուքըրին մէջ նախորդ գիշերէն սկսած: Ասիկա 5 գաւաթ կընէ: Կերակուրի այս ձեւը կարելի է չատցնել և եփել զանազան ձեւով քանի մը ճաշի համար: Հօմինին փառաւոր է երբ միացուի չոր, ֆէն եղած կամ թարմ ձուկով, կամ կարելի է դործածել մսի և բանջարեղէնի աւելցուքի հետ:

5 գաւաթ եփած հօմինի  
1 թէյի դգալ աղ  
4 բարաքէս  
2 գաւաթ ստեղղին

½ փառնտ չորցած միս  
(պիփի)  
2 գաւաթ կար  
2 ապուրի դգալ նարապ  
2 ապուրի դգալ ալիր

**Ճարպը հալեցուցէք,** խառնեցէք ալիւրը. աւելցուցէք պաղ կաթը և լաւ մը խառնեցէք. եփեցէք մինչև թանձրանայ: Փաթթէսը և ստեղղինը կլոր կտրատեցէք, բոլոր նիւթերը խառնեցէք եփելու ամանին մէջ (ալյէֆինկ ալիս) և եփեցէք մէկ ժամ:

Այս կերակուրները կը հայթայթեն կերակուրի ամբողջ հինգ տեսակները: Խրաքանչիւրը հինգ հոգիէ բաղկացած ընտանի մը ամբողջ ճաշին բաւարարութիւն կուտայ: Կերէք զանոնք հացով ու պտուղով, կամ նէմ աղանդեղէնի համար: Այն ատեն դուք կստանաք կերակուրի ամբողջ հինգ տեսակը որ ձեր մարմինը կը կարօտի: Այս հինգ տեսակները հետեւալներն են.

### ԿԵՐԱԿՈՒՐԻ ՀԻՆԳ ԿՐՈՒՓՆԵՐԸ

- 1.— Բանջարեղէն կամ պտուղ
  - 2.— Կար, կամ պանիր, կամ հաւկիր, կամ ձուկ, կամ միս, կամ լուքիա:
  - 3.— Արմտիք, եղիպտացորեն, բրինձ, վարսակ, հանար (չափառ) կամ ցըրեն
  - 4.— Օշարակ կամ շաբար
  - 5.— Ճարպ, օլիօմարկարէն, իւղ կարագ (պըթըր)
- Այս կրուփներու իւրաքանչիւրէն բան մը ընտրէ ամէն օր:

### ՈՒՐԻՇ ՄԷԿ ԱՄԱՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Առոր նման կերակուրի ուրիշ ձեւեր կան դբուած միւս  
U. S. Food Leafletներու մէջ:

«Մսի փոխարէն» (Leaflet No. 8)ը կըսէ ձեզի թէ ինչ կերակուրներ լաւ են գործածել երբ դուք միս չգնէք, և ինչպէս կարելի է առանց մսի մէկ աման կերակուր պատրաստել:

«Քիչ մը միսը շատ տեսակ կերակուրներու մէջ գործածենու ձեւը» (Leaflet No. 5) պիտի օգնէ ձեզի ձեր մսի պիլը փոքրացնելու: Համով մսապուրները և միթ բայերը ցոյց կուտան ձեզի թէ ինչպէս կրնաք ձեր ընտանիքին լաւ, մէկ աման ճաշ տալ միայն քիչ մը միս, տարբեր բաղադրութեամբ գործածենով:

Դուք կրնաք կերակուրի ուրիշ ձեւեր ալ գտնել կերակուրի հինգ տեսակներէն զանազան բաղադրութիւններ շինելով:

## POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat  $1\frac{1}{2}$  quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups of cooked hominy	$\frac{1}{4}$ pound dried beef
1 teaspoon salt	2 cups of milk
4 potatoes	2 tablespoons oil or butter
2 cups of carrots	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

## THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.  
Cereal, corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

## MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

«Instead of Meat» Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat, and how to make some meatless one dish meals.

“Make a little Meat Go a Long Way” (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Washington, D. C.

Distributed by  
**UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION**  
Food Administrator for  
**Massachusetts**

## A Whole Dinner in One Dish

The Youngsters will like it.

Father will like it.

You will like it.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

### EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

### TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

#### FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned.)

¼ lb. Salt Pork

9 potatoes peeled and cut in small pieces.

2 cups carrots cut in pieces

1 onion, sliced

3 cups milk

Pepper

3 tablespoons flour

Fry the chopped onion in the butter or oil for five minutes. Put onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with ½ cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot.

#### DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups of rice.

1 tablespoon salt

2 cups of dried peas

¼ teaspoon pepper

6 onions

2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.